

برنامه‌ی سه‌روزی بانوان

ساخته‌شده با موتور تمرینی روفرم برای این پروفایل:
بانوان، هدف عضله‌سازی، ۳ روز در هفته، باشگاه کامل، ۶۰ دقیقه

چطور استفاده کنی

- جلسه‌ها را با حداقل یک روز فاصله اجرا کن و ترتیب حرکات را به هم نزن.
- ستون RIR یعنی چند تکرار باید در توانت باقی بماند؛ وزنه را بر همین اساس انتخاب کن.
- هر ست را که همه‌ی تکرارهایش به سقف بازه رسید، هفته‌ی بعد وزنه را کمی زیاد کن – حدود دو و نیم درصد در بالاتنه و پنج درصد در پایین‌تنه.
- هفته‌ی چهارم عمداً سبک است. آن را حذف نکن.

این برنامه عمومی است و جایگزین مشاوره‌ی پزشکی نیست. اگر سابقه‌ی بیماری قلبی، درد قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت یا محدودیت تعیین‌شده توسط پزشک داری، پیش از شروع با پزشک مشورت کن.

هفته‌ی ۱

تمرکز این دوره روی عضله‌سازی است؛ اجرای تمیز، دامنه‌ی کامل حرکت و اتصال ذهن و عضله مهم‌تر از وزنه‌ی سنگین است.

تمام بدن — جلسه A

۶ حرکت، ۱۶ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
اسکوات گابلت	چهارسر ران	۳	۱۰-۶	۳	۲٫۵ دقیقه
پرس سینه هالتر	سینه	۳	۱۰-۶	۳	۲ دقیقه
زیربغل دمبل تک	پشت	۳	۱۲-۸	۳	۲ دقیقه
پشت پا خوابیده	همسترینگ	۳	۱۵-۱۰	۲	۷۵ ثانیه
نشر جانب دمبل	سرشانه	۲	۲۰-۱۲	۲	۱ دقیقه
کرانچ سیم‌کش	مرکز بدن	۲	۱۵-۱۰	۲	۱ دقیقه

تمام بدن — جلسه B

۷ حرکت، ۱۹ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
ددلیفت رومانیایی دمبل	همسترینگ	۳	۱۰-۶	۳	۲٫۵ دقیقه
هیپ تراست	باسن	۳	۱۵-۱۰	۲	۱٫۵ دقیقه
پرس سرشانه دمبل	سرشانه	۳	۱۲-۸	۳	۲ دقیقه
بارفیکس دستگاه کمکی	پشت	۳	۱۲-۸	۳	۲ دقیقه
لانچ معکوس	چهارسر ران	۳	۱۵-۱۰	۳	۱٫۵ دقیقه
جلو بازو هالتر	جلو بازو	۲	۱۵-۱۰	۲	۱ دقیقه
پشت بازو دمبل بالای سر	پشت بازو	۲	۱۵-۱۰	۲	۱ دقیقه

تمام بدن — جلسه C

۷ حرکت، ۱۹ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس پا	چهارسر ران	۳	۸-۱۲	۳	۲٫۵ دقیقه
پرس سینه دمبل	سینه	۳	۸-۱۲	۳	۲ دقیقه
زیربغل سینه‌تکیه	پشت	۳	۸-۱۲	۳	۲ دقیقه
فيله كمر	همسترینگ	۳	۱۰-۱۵	۳	۲ دقیقه
ساق ایستاده دمبل	ساق پا	۳	۱۲-۲۰	۲	۴۵ ثانیه
پشت بازو سیم‌کش بالای سر	پشت‌بازو	۲	۱۰-۱۵	۲	۱ دقیقه
دد باگ	مرکز بدن	۲	۱۰-۱۵	۲	۱ دقیقه

هفته‌ی ۴ — هفته‌ی ریکاوری

این هفته، هفته‌ی ریکاوری (دیلود) است؛ حجم و وزنه کاهش پیدا می‌کند تا بدن کاملاً بازسازی شود و برای دوره‌ی بعد قوی‌تر برگردی. سبک اما تمیز تمرین کن.

تمام بدن — جلسه A

۶ حرکت، ۱۲ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
اسکوات گابلت	چهارسر ران	۲	۱۰-۶	۳	۲/۵ دقیقه
پرس سینه هالتر	سینه	۲	۱۰-۶	۳	۲ دقیقه
زیربغل دمبل تک	پشت	۲	۱۲-۸	۳	۲ دقیقه
پشت پا خوابیده	همسترینگ	۲	۱۵-۱۰	۳	۷۵ ثانیه
نشر جانب دمبل	سرشانه	۲	۲۰-۱۲	۳	۱ دقیقه
کرانچ سیم‌کش	مرکز بدن	۲	۱۵-۱۰	۳	۱ دقیقه

تمام بدن — جلسه B

۷ حرکت، ۱۴ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
ددلیفت رومانیایی دمبل	همسترینگ	۲	۱۰-۶	۳	۲/۵ دقیقه
هیپ تراست	باسن	۲	۱۵-۱۰	۳	۱/۵ دقیقه
پرس سرشانه دمبل	سرشانه	۲	۱۲-۸	۳	۲ دقیقه
بارفیکس دستگاه کمکی	پشت	۲	۱۲-۸	۳	۲ دقیقه
لانچ معکوس	چهارسر ران	۲	۱۵-۱۰	۳	۱/۵ دقیقه
جلو بازو هالتر	جلوبازو	۲	۱۵-۱۰	۳	۱ دقیقه
پشت بازو دمبل بالای سر	پشت بازو	۲	۱۵-۱۰	۳	۱ دقیقه

تمام بدن — جلسه C

۷ حرکت، ۱۴ ست

حرکت	عضله	ست	تکرار	RIR	استراحت
پرس پا	چهارسر ران	۲	۸-۱۲	۳	۲٫۵ دقیقه
پرس سینه دمبل	سینه	۲	۸-۱۲	۳	۲ دقیقه
زیربغل سینه تکیه	پشت	۲	۸-۱۲	۳	۲ دقیقه
فيله كمر	همسترینگ	۲	۱۰-۱۵	۳	۲ دقیقه
ساق ایستاده دمبل	ساق پا	۲	۱۲-۲۰	۳	۴۵ ثانیه
پشت بازو سیمکش بالای سر	پشت بازو	۲	۱۰-۱۵	۳	۱ دقیقه
دد باگ	مرکز بدن	۲	۱۰-۱۵	۳	۱ دقیقه



این برنامه عمومی است.

اگر برنامه‌ای می‌خواهی که با تجهیزات، سطح و آسیب‌های خودت ساخته شود و هر هفته با پیشرفتت تنظیم شود، همین حالا در روفرم رایگان بساز.

rooformapp.ir

بزن رو فرم.